

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Proses manusia secara umum yaitu tumbuh dan berkembang, dari lahir hingga lanjut usia. Masa tua yaitu fase terakhir kehidupan yang ditempuh oleh manusia. Organisasi kesehatan dunia (WHO) mengategorikan umur lansia dimulai sejak usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia (*old*) 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun, seiring dengan bertambah nya usia maka akan mengalami berbagai hal permasalahan seperti menurunnya mental sosial, psikologis, ekonomi dan biologis.

Perubahan struktural dan fungsional merupakan hal yang krusial yang akan terjadi pada lansia seiring dengan bertambahnya usia, hal tersebut akan berpengaruh terhadap seluruh aspek kehidupan terutama dalam aspek kesehatan. Perubahan yang terjadi pada lansia salah satunya yaitu penurunan elastisitas pembuluh darah terutama pada dinding pembuluh darah aorta, kelenturannya pun menurun dan menjadi kaku sehingga ketika jantung memompa darah melalui arteri tersebut pembuluh darah pada aorta tidak dapat mengembang seperti biasanya, dan disamping itu kerja dari jantung jauh lebih berat karena pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari pada biasanya dan meyebabkan naiknya tekanan dari darah sehingga hipertensi akan lebih rentan terjadi pada lansia (Kozier, 2010).

Hipertensi dapat menyebabkan terjadinya masalah-masalah pada organ lain didalam tubuh, serta dapat memunculkan berbagai macam penyakit lain seperti jantung koroner, kerusakan pembuluh darah pada otak yang akan menyebabkan kelumpuhan. Hipertensi berada pada nomor urut ketiga teratas sebagai penyebab kematian yang ada di Indonesia (Triyanto, 2014).

Data Riskesdas tahun 2013 menyatakan, penyakit terbanyak yang dialami oleh lanjut usia ialah hipertensi (57,6%), artritis (51,9%), stroke (41,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%), dan diabetes mellitus (4,8%), sebanyak 972 juta orang yang ada di dunia mengalami hipertensi, 333 juta orang berada di Negara maju dan sisanya sebanyak 639 juta berada di Negara berkembang salah satunya yaitu di Indonesia (Yonata, 2016). Data Kemenkes RI tahun 2016 menyatakan, hipertensi pada lanjut usia dengan umur 55-64 tahun sebanyak 45,9%, lanjut usia dengan umur 65-74 tahun sebanyak 57,6%, dan 63,8% pada kelompok lanjut usia dengan umur 75 tahun keatas . Prevalensi penyakit hipertensi yang ada di Indonesia meningkat hingga 9,3%, pada tahun 2013 prevalensi penyakit hipertensi di Jawa Timur yaitu sebanyak 26,2% (Riskesdas, 2013). Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Malang tahun 2014 menyatakan, hipertensi merupakan penyakit terbanyak nomor dua di Kota Malang, sebanyak 58.046 jiwa penderitanya, hal ini merupakan suatu permasalahan kesehatan yang mana dapat diketahui bahwasanya lansia sangat rentan terhadap hipertensi, oleh karena itu kualitas hidup lansia harus sangat diperhatikan dengan baik.

Penggunaan obat-obatan dapat menurunkan tekanan darah pada dengan hipertensi, tetapi penggunaan obat-obatan dalam jangka waktu yang panjang dapat memiliki efek samping terhadap ginjal yang dapat menyebabkan gagal ginjal, kerusakan hati dan organ penglihatan (Kowalski, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Sulistyarini tahun 2013 menyatakan, banyak terapi pendamping non farmakologi yang dapat dilakukan sehingga tidak hanya memilih obat sebagai alternatif satu-satunya untuk suatu penyakit. Peranan fisioterapi dapat digunakan untuk penanganan hipertensi. Penanganan hipertensi secara non farmakologi dari segi fisioterapi dapat dilakukan dengan cara latihan dan aktivitas secara rutin guna untuk meningkatkan kebugaran dari lansia, mengoptimalkan sistem jantung serta meningkatkan kekuatan otot. Latihan-latihan yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi antara lain ialah senam, *walking exercise*, latihan isometrik, dan relaksasi otot progresif (Kozier, 2010).

Latihan relaksasi otot progresif merupakan suatu latihan yang dilakukan untuk mencapai relaksasi otot maksimal yang mana ketika tubuh dalam keadaan relaks akan adanya pengeluaran hormon endorphen yang membuat bahagia sehingga adanya penurunan stress dan tekanan darah (Wiria, 2015). Latihan relaksasi otot progresif terdapat keterlibatan gerakan peregangan otot-otot dan tidak hanya arahan secara visual, sehingga hal tersebut dapat menjadi acuan untuk mempercepat proses penurunan tekanan darah (Jones, 2013). Relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stress, insomnia, ketegangan otot dan penurunan tekanan darah pada lansia (Kumutha, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Kurniawati tahun 2016

meyatakan, untuk mendapatkan hasil yang baik maka relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi dilakukan selama 20-30 menit.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19-20 September 2018 di Kelurahan Bunulrejo Malang didapatkan jumlah populasi lansia di RW 11 sebanyak 70 orang, dengan keluhan hipertensi sebanyak 50 orang, yang mana disebabkan beberapa faktor seperti kurang bergerak dan kurang beraktivitas, karena mayoritas penduduk lanjut usia di Kelurahan Bunulrejo ialah pegawai negeri sipil (PNS) yang kemudian pada masa lanjut usia tidak bekerja lagi dan tidak melakukan aktivitas apapun, serta keadaan tempat yang jauh dari puskesmas yang kemudian membuat penduduk lansia di Kelurahan Bunulrejo Malang kurang kesadaran terhadap masalah kesehatan yang ada pada diri mereka.

Hasil dari masalah yang telah dijabarkan, peneliti tertarik untuk memberikan edukasi serta penanganan yang mudah tetapi memberikan hasil yang baik terhadap penduduk lanjut usia dengan hipertensi di Kelurahan Bunulrejo Malang, hal yang menarik dari penelitian ini yaitu tempat yang jarang sekali diperhatikan oleh pihak puskesmas sekitar dan jarang diadakan penyuluhan-penyuluhan serta penanganan secara non farmakologis terhadap penyakit hipertensi serta latihan yang diberikan yaitu untuk semua jenis klasifikasi hipertensi untuk semua jenis kelamin pada penduduk lansia dengan hipertensi yang ada di Kelurahan Bunulrejo Malang, oleh sebab itu peneliti mengangkat judul penelitian tentang “Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia dengan Hipertensi di Kelurahan Bunulrejo Malang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimanakah pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di Kelurahan Bunulrejo Malang ?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di Kelurahan Bunulrejo Malang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum diberikan latihan relaksasi otot progresif pada lanjut usia dengan hipertensi di Kelurahan Bunulrejo Malang.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah diberikan latihan relaksasi otot progresif pada lanjut usia dengan hipertensi di Kelurahan Bunulrejo Malang.
- c. Menganalisis pengaruh latihan reaksi otot progresif pada lanjut usia dengan hipertensi di Kelurahan Bunulrejo Malang.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Aspek Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan fisioterapi, khususnya fisioterapi bidang geriatri.

## 2. Aspek Praktis

### a. Bagi Institusi Pelayanan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan rekomendasi bagi tenaga kesehatan dalam menangani kasus hipertensi dengan cara non farmakologi.

### b. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai masukan bagi peserta didik fisioterapi untuk menangani kasus hipertensi pada lanjut usia.

### c. Bagi Responden

Memberikan edukasi tentang penyakit hipertensi serta memberikan penanganan secara non farmakologis berupa relaksasi otot progresif terhadap kasus hipertensi pada lanjut usia di Kelurahan Bunulrejo Malang.

### d. Bagi Pembaca

Menambah wawasan pembaca tentang relaksasi otot progresif yang dapat digunakan untuk kasus hipertensi selain dengan teknik farmakologi.

### e. Bagi Penulis

Menambah ilmu pengetahuan baru serta menambah wawasan mengenai kasus hipertensi dan penanganan kasus tersebut.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti dan tahun penelitian	Judul Penelitian	Instrumen, Variabel, Sampel Penelitian dan Analisis Data	Hasil Penelitian	Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan
1	Dini Afriani Khasanah dan Isnaeni Herawati, 2018	Efektifitas <i>progressive muscle relaxsation therapy</i> terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada wanita lanjut usia dengan hipertensi primer	<p>Instrumen <i>sphygmomanometer</i></p> <p>Variabel independen <i>muscle relaxsation therapy</i></p> <p>Variabel dependent penurunan tekanan darah.</p> <p>Sampel 19 orang, perlakuan diberikan selama 3 hari berturut-turut</p> <p>Desain penelitian <i>quasi experimental</i> dengan pendekatan <i>pretest-posttest with control grup design</i></p> <p>Hasil analisis uji <i>mann whitney</i></p>	<p>Nilai <math>p</math> value 0,003, <math>p</math> value &lt; sig 0,05, maka terdapat pengaruh <i>progressive muscle relaxation therapy</i> terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol dan perlakuan</p>	Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu tempat penelitian, jenis tekanan darah dan jenis kelamin, pada penelitian ini tempat penelitian berada di Kelurahan Bunulrejo Malang, jenis tekanan darah sistol diastol, dan responden dengan keseluruhan jenis kelamin perempuan dan laki-laki
2	Siti Nur Azizah, 2015	Pengaruh latihan relaksasi otot progresif	<p>Instrumen <i>sphygmomanometer</i> digital merk Omron Hem-</p>	<p><math>P</math> value 0,008 pada tekanan darah</p>	Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan

		terhadap penurunan tekanan darah pada dengan hipertensi primer di Dusun Gondang	<p>7203</p> <p>Variabel independen relaksasi otot progresif</p> <p>Variabel dependent Penurunan tekanan darah</p> <p>Sampel 20 orang dengan perlakuan selama 7 hari berturut-turut</p> <p>Desain penelitian <i>quasi experimental</i> dengan pendekatan <i>one grup pretest-posttest design</i></p> <p>Analisis data uji <i>wilxocon signed rank test</i></p>	<p>sistolik dan <i>p value</i> 0,077 pada tekanan darah diastolik maka terdapat pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah sistol pada dengan hipertensi dan tidak ada pengaruh pada tekanan darah diastol</p>	yaitu tempat dan responden penelitian, pada penelitian ini tempat penelitian di Kelurahan Bunulrejo Malang dan responden penelitian yaitu lanjut usia dengan hipertensi
3	Lenny Khairani dan Eka Fadhila, 2015	Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Yayasan Babus Salam Nurul Hikmah tahun 2015	<p>Instrumen <i>sphygmomanometer</i> aneroid, stetoskop dan lembar observasi</p> <p>Variabel independent relaksasi otot progresif</p> <p>Variabel dependent penurunan tekanan darah</p> <p>Sampel 30 orang, 15 kelompok</p>	<p><i>P value</i> 0,051 maka ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah</p>	Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu tempat dan desain penelitian, pada penelitian ini tempat penelitian di Kelurahan Bunulrejo Malang dan desain penelitian <i>pre experimental</i> dengan pendekatan <i>one grup pretest posttest</i>



			<p>perlakuan, 15 orang kelompok kontrol dilakukan selama 6 hari berturut-turut satu kali per hari selama 20 menit</p> <p>Desain penelitian <i>quasi experimental</i> dengan pendekatan <i>the non randomized control grup pretest-posttest design</i></p> <p>Analisis data <i>t-independent</i></p>		<p><i>group desain</i>, tidak menggunakan kelompok kontrol</p>
4	Dwi Kurniawati, 2016	<p>Pengaruh relaksasi otot progresif pada dengan hipertensi <i>grade 2</i> di posyandu Dusun Dagaran Bantul</p>	<p>Instrumen <i>Sphygmomanometer</i></p> <p>Variabel independen relaksasi otot progresif</p> <p>Variabel dependent hipertensi</p> <p>Sampel 15 orang, intervensi dilakukan selama tujuh hari berturut-turut satu kali per hari selama 20 menit</p> <p>Desain penelitian <i>quasi experimental</i> dengan pendekatan <i>one grup pretest-posttest design</i></p>	<p><i>P value</i> 0,001 maka terdapat pengaruh relaksasi otot progresif pada dengan hipertensi <i>grade 2</i> di posyandu Dusun Dagaran Bantul</p>	<p>Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu tempat, jenis dan klasifikasi hipertensi serta responden penelitian, pada penelitian ini tempat penelitian di Kelurahan Bunulrejo Malang, keseluruhan jenis dan klasifikasi hipertensi, dan responden lanjut usia dengan hipertensi</p>

			Analisis data uji <i>wilxocon</i>		
5	Salvita Fitriani, Miko Eka Putri, 2018	Pemberian relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi essensial di Kota Jambi	<p>Instrumen <i>Sphygmomanometer</i> air raksa</p> <p>Variabel independen relaksasi otot porgresif</p> <p>Variabel dependen hipertensi essensial</p> <p>Sampel 20 responden lansia, perlakuan diberikan satu kali per hari selama 20 menit dalam waktu seminggu</p> <p>Desain penelitian <i>pre experimental</i> dengan pendekatan <i>one grup pretest-posttest design</i></p> <p>Hasil analisi uji <i>paired t-test</i></p>	<i>P value</i> 0,000 terdapat pengaruh relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi essensial di Kota jambi	Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu tempat penelitian dan dosis latihan, pada penelitian ini tempat penelitian di Kelurahan Bunulrejo Malang dengan dosis latihan 2 minggu 7 kali pertemuan